

REPORTE DE NOTAS SOBRE ACTIVIDAD FISICA EN ECUADOR

NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES ACTIVOS:
UNA TAREA PENDIENTE.



Introducción

Las personas que realizan actividad física duermen mejor, se sienten mejor y funcionan mejor. Se ha comprobado científicamente que los niños que son activos desde muy pequeños, mejoran la salud de sus huesos y tienen menos

probabilidades de ganar peso y grasa corporal. Esto demuestra la necesidad de promover la actividad física en los niños a edades tan tempranas como los 3 años.

¿De qué se trata este reporte?

Este reporte es un resumen de la información gubernamental y académica disponible sobre la evaluación y promoción de: actividad física, juego activo, condición física, recreación y la

práctica de deportes en niños y adolescentes del Ecuador. Esta información se presenta a través de indicadores calificados con números, mostrando así de manera sencilla el estado del país.

¿De dónde se obtienen los datos para los indicadores?

Un grupo de investigadores de la Universidad de Cuenca siguió la metodología propuesta por *Active Healthy Kids Global Alliance* que promueve la generación de reportes de todos los países alrededor del mundo con el fin de concientizar a la población y apoyar políticas que promuevan la actividad física de niños y adolescentes. Para esto se realizó una búsqueda de todas las publicaciones científicas y gubernamentales disponibles en Ecuador hasta el año 2017, luego se invitó a

investigadores de otras Universidades y representantes gubernamentales para generar y evaluar los indicadores. La información utilizada para este reporte se obtuvo principalmente a partir de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), de bases de datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) y de estudios realizados por grupos de investigación en Quito, Cuenca y Guayaquil.

Explicación de las escalas de calificación

Criterio para asignación de notas	Grado de cumplimiento del indicador (%)	Escala Internacional	Escala Ecuatoriana
Datos no disponibles o que fueron inadecuados para asignar notas	-	INC	INC
Las metas se están cumpliendo con muy pocos niños y adolescentes	< 20%	F	1 - 2
Las metas se están cumpliendo con menos de la mitad de los niños y adolescentes	20 - 39%	D	3 - 4
Las metas se están cumpliendo con aproximadamente la mitad de los niños y adolescentes	40 - 59%	C	5 - 6
Las metas se están cumpliendo con más de la mitad de los niños y adolescentes	60 - 79%	B	7 - 8
Las metas se están cumpliendo con la mayoría de los niños y adolescentes	80 - 100%	A	9 - 10

.....

INC: incompleto, un indicador se califica como incompleto cuando no existen datos para calcularlo, o cuando no existen datos a nivel nacional.

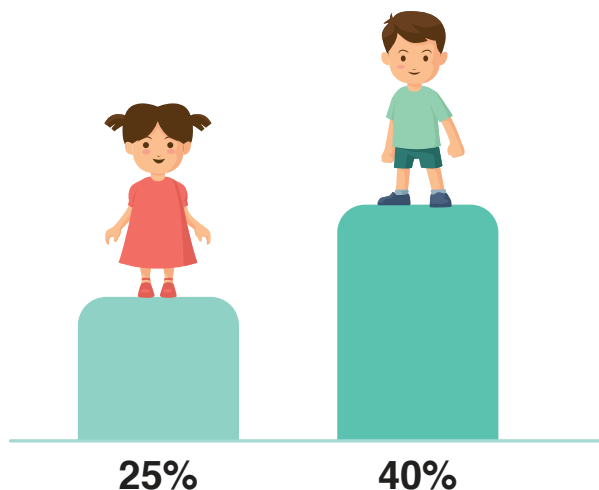
Resultados por indicador

Actividad física global

4/10 -D

Actividad física es todo movimiento corporal que resulta en un gasto de energía. Incluye la actividad física de todos los tipos e intensidades. Las actividades de intensidad moderada y vigorosa son todas aquellas que nos hacen sudar y aceleran el corazón, tales como caminar muy rápido, correr, cargar objetos pesados, trabajar en el campo, barrer, aspirar, etc. Los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos al día de actividades moderadas y vigorosas.

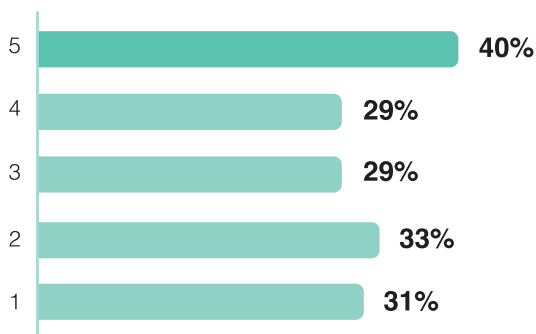
En Ecuador, únicamente el 32.6% de los niños y adolescentes entre 10 y 18 años son físicamente activos. Es decir que son activos por al menos 60 minutos, 4 días de la semana. No existen datos para niños menores de 10 años, hacen falta mediciones más objetivas de la actividad física que permitan evaluar mejor la intensidad de la actividad realizada.



Diferencias de género: Un mayor porcentaje de varones cumple con la recomendación de actividad física.



5: Mayor ingreso



1: Menor ingreso

Diferencia socioeconómica: La población entre 10 y 18 años con mayores ingresos económicos es la más activa.

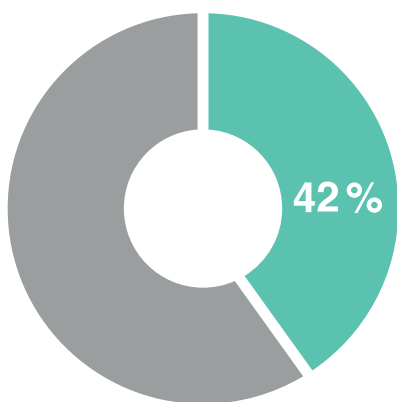
Deporte organizado

INC



No existen estudios a nivel nacional que evalúen la proporción de niños y adolescentes que participen en deportes organizados, tampoco se han identificado evidencias de estrategias enfocadas a la promoción de participación de niños y adolescentes en deportes organizados.

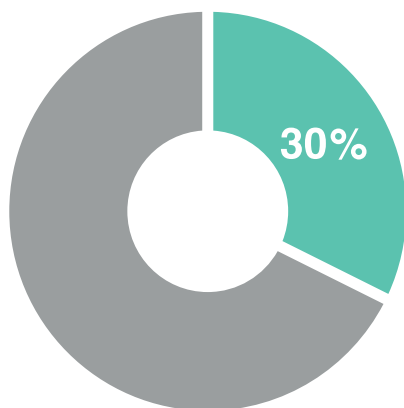
Este indicador se refiere al porcentaje de participación de los niños y adolescentes en deportes organizados planeados y estructurados ya sea a nivel escolar o comunitario. Además, se considera aspectos de equidad, cobertura y efectividad de las estrategias implementadas para promover el deporte.



Un estudio realizado en Quito reportó que el 42% de los jóvenes entre 9 y 17 años participa en deportes organizados.



No se encontró estudios a nivel nacional que reporten la participación en juegos activos y el tiempo dedicado por niños y adolescentes.



Únicamente, un estudio local en Quito reportó que el 30% de niños entre 9 y 17 años participa por más de 60 minutos diarios en juegos activos.

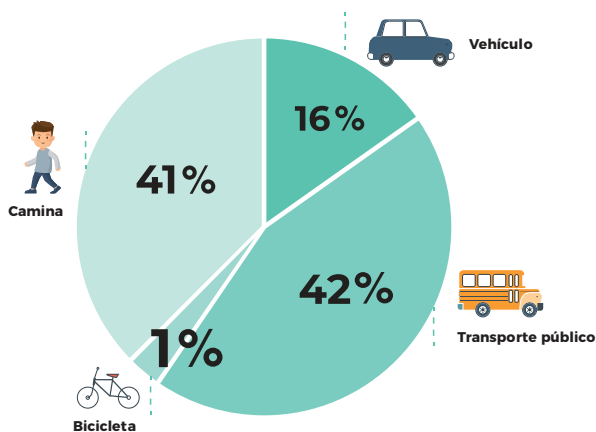
Este indicador evalúa el porcentaje de niños y adolescentes que participan en juegos activos, es decir juegos estructurados o no estructurados en los que se realice actividad física. También se considera la cantidad de tiempo invertida en este tipo de actividades.



Hace referencia a la actividad física que se realiza para trasladarse de un lugar a otro. Por ejemplo caminar o usar la bicicleta para ir hacia o desde la escuela, la casa, paradas de buses, centros comerciales, etc.

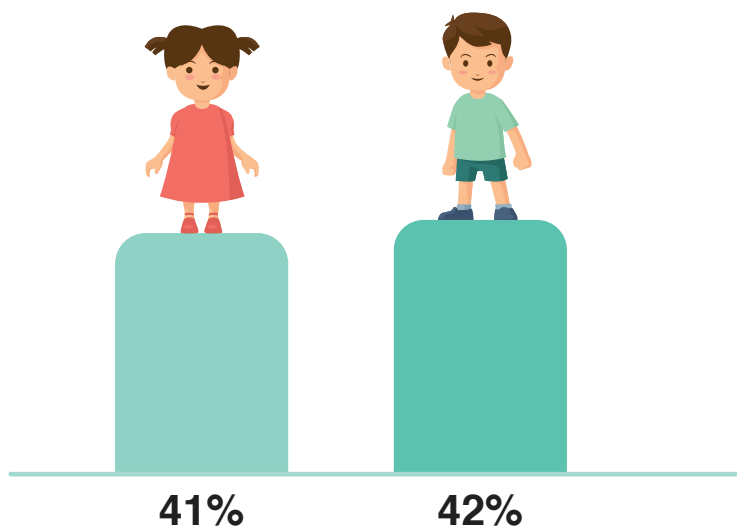


El 42% de los niños y adolescentes entre 5 y 17 años utiliza un medio de transporte activo. El 41% camina para ir a la escuela, trabajo u otros lugares y el 1% utiliza bicicleta.

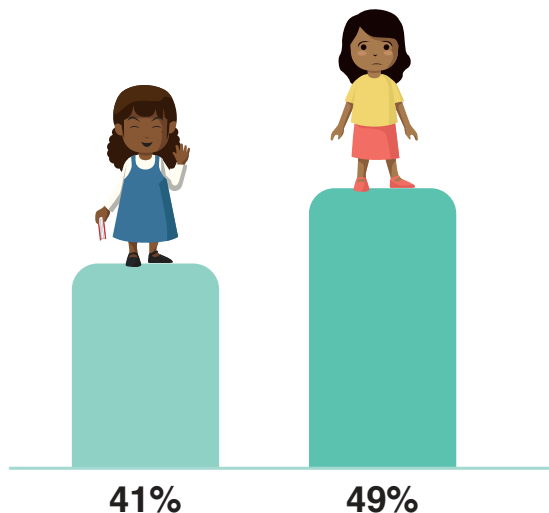


Principales medios de transporte utilizados por niños y adolescentes ecuatorianos.

La principal razón para caminar al trasladarse de un lugar a otro es la cercanía (78% de los casos) seguida de la necesidad (11% de los casos). Por su parte la principal razón para transportarse en bicicleta es la necesidad (38%) seguida de la cercanía (29%) y el ahorro de dinero (12%).



Diferencias de género: No se ha encontrado diferencias importantes en el uso del transporte activo entre niños y niñas.



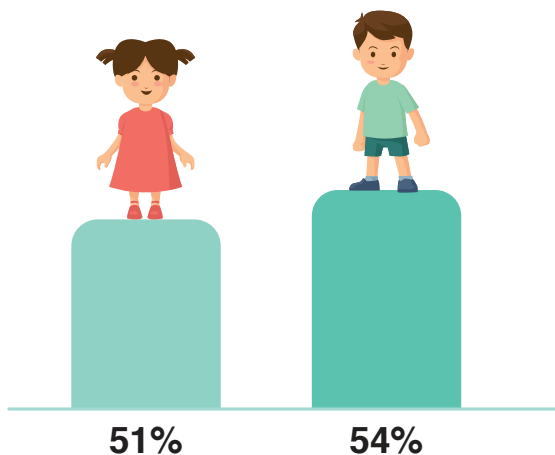
Niños que estudian, usan transporte activos en menor medida, a diferencia de los que no estudian.

No ha sido posible realizar un análisis a nivel nacional sobre el uso de transporte activo de acuerdo al nivel de ingresos económicos. Un estudio en Cuenca encontró que las personas de mayores ingresos socioeconómicos las que utilizan el vehículo para transportarse en mayor medida.

Este indicador calcula el porcentaje de niños y adolescentes que NO son sedentarios, es decir aquellos que dedican poco tiempo a actividades sedentarias. Actividades sedentarias son aquellas que se realizan mientras se está sentado, reclinado o recostado, tales como ver televisión, jugar videojuegos, usar el móvil, usar la computadora, etc. Un individuo NO es considerado sedentario si no invierte más de dos horas diarias en actividades frente a una pantalla.



Se estima que el 53% de niños y adolescentes entre 5 y 17 años no son sedentarios, es decir NO ven televisión o juegan videojuegos por más de 2 horas/día.

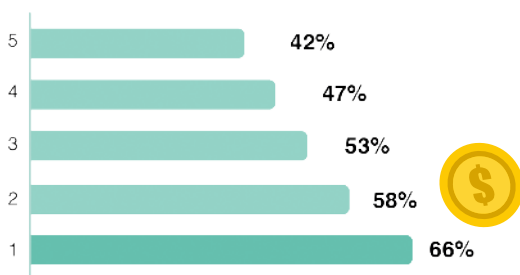


Diferencias de género: Existe apenas una diferencia del 3% entre varones y mujeres que no ven más de dos horas diarias de televisión.

Sin embargo al no existir datos de otras actividades sedentarias como usar el móvil o la computadora este indicador podría ser mucho menor. Así un estudio en Quito que incluyó el uso de computadora estima que apenas el 7% de niños y adolescentes no son sedentarios.

Diferencias socioeconómicas: Los niños y adolescentes con menores ingresos económicos son los menos sedentarios.

5: Mayor ingreso



1: Menor ingreso

Condición física

INC

La condición o aptitud física es la habilidad de ejecutar tareas cotidianas con vigor y en estado de alerta, sin fatiga excesiva y con mucha energía para disfrutar de actividades de ocio y responder a emergencias. La condición física es el resultado del estado de los siguientes componentes: la capacidad aeróbica, fuerza/resistencia muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la velocidad de los movimientos. Es importante resaltar que la condición física no es lo mismo que la actividad física.

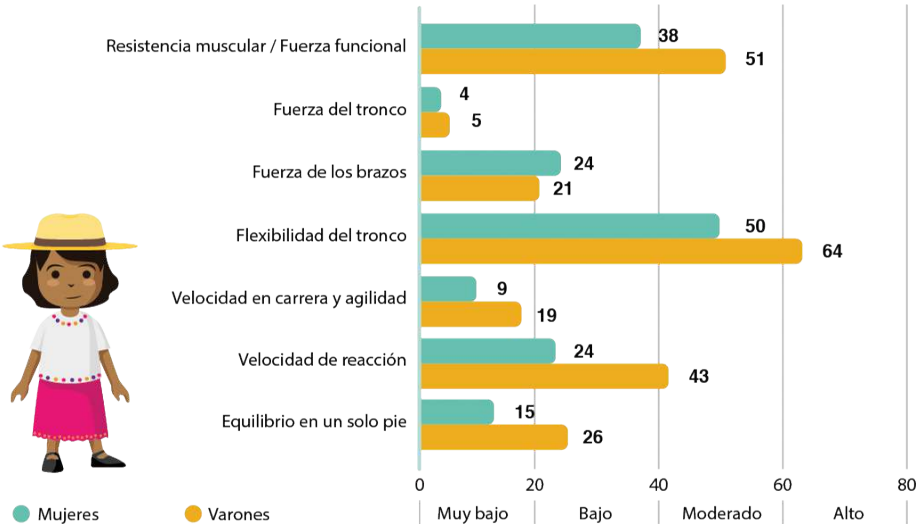


Este indicador es calificado como incompleto, si bien se encontró un estudio realizado en una muestra nacional, lamentablemente no se consiguió acceso a las bases de datos, lo cual impidió calcular los componentes de la condición física estratificados por sexo. Considerando que las condiciones anatómicas y fisiológicas difieren entre varones y mujeres, por ende, su condición física también es diferente y por lo tanto los datos deben evaluarse por separado para identificar el cumplimiento de las recomendaciones para cada sexo.

Un estudio realizado en adolescentes cuencanos muestra indicadores alarmantes en cuanto al estado de la condición física y con diferencias de género muy importantes. En el siguiente gráfico se presentan los resultados del estudio de acuerdo a las siguientes puntuaciones conocidas como valores normativos:

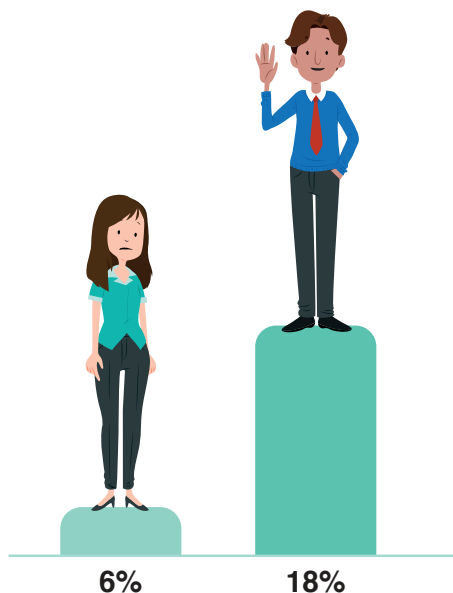
- Puntuaciones menores a 20 indican un desempeño muy bajo
- Puntuaciones entre 20 y 40 representan un desempeño bajo
- Entre 40 y 60 el desempeño es moderado
- Entre 60 y 80 el desempeño es alto
- Por encima de 80 el desempeño es muy alto.

Se puede observar que en casi todos los indicadores de condición física el desempeño de las mujeres es inferior que el de los hombres. Así mismo, tanto los varones como las mujeres muestran un desempeño muy bajo en la fuerza del tronco y en la velocidad y la agilidad, mientras que, solamente las mujeres tienen un desempeño muy bajo para el equilibrio con un solo pie. El indicador con mejor desempeño representa la flexibilidad del tronco, pero los hombres muestran un desempeño alto para este componente, mientras que las mujeres tienen un desempeño moderado.



Diferencias de género: Los indicadores de condición física son malos en general y peores en las adolescentes del sexo femenino.

Para calcular este indicador se estimó el porcentaje de adultos de 18 a 60 años que cumplen con las recomendaciones de realizar 150 minutos o más en actividades de intensidad moderada o vigorosas. Se estima que apenas el 11.6% de los adultos que viven en el mismo hogar con niños y adolescentes cumplen con la recomendación.



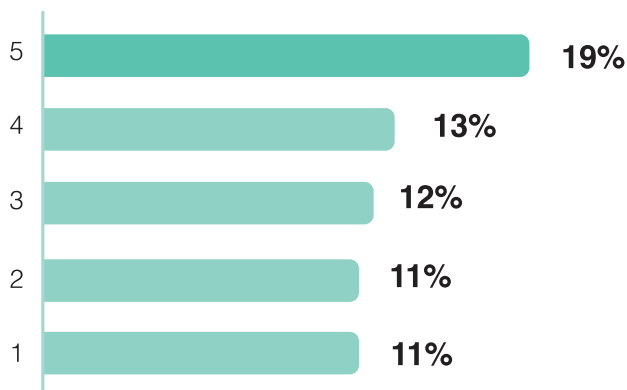
Diferencia de género: Los adultos del sexo masculino que comparten el hogar con niños o adolescentes cumplen en mayor medida con las recomendaciones de actividad física.

Este indicador evalúa información sobre la influencia de cualquier miembro de la familia para promover la actividad física de los niños y jóvenes.

Por ejemplo, se evalúa el porcentaje de familiares que apoyan a los niños a ser más activos ya sea llevándolos a los entrenamientos, partidos, centros deportivos, etc., animándolos a realizar deporte, pagando las cuotas de la práctica deportiva, entre otras.

También puede incluir el porcentaje de padres que cumplen con las recomendaciones de actividad física para adultos, quienes deben realizar 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana, o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana.

5: Mayor ingreso



1: Menor ingreso

Diferencia socioeconómica: Los adultos con mayores ingresos económicos cumplen en mayor medida con las recomendaciones de actividad física.

Escuela y colegio

INC

Este indicador evalúa la medida en que las escuelas y colegios promueven la actividad física a través de: i) políticas enfocadas a la promoción de la actividad física, ii) disposición de profesores con formación de educadores físicos para la mayoría de los estudiantes iii) existencia de una carga horaria en clases de educación física de acuerdo a las regulaciones de gobierno nacional, iv) oferta de otras oportunidades para que los estudiantes sean más activos, y, v) acceso regular a instalaciones y equipos para la actividad física (por ejemplo, gimnasio, áreas de juegos al aire libre, campos deportivos, espacio polivalente para actividad física, equipos en buenas condiciones).



El 93.2% de los niños y adolescentes asisten a una clase de cultura física uno o más días por semana. No se identificó ninguna otra fuente para evaluar este indicador adecuadamente por lo que se califica como incompleto.

Este indicador evalúa aspectos como la percepción de la seguridad del barrio, el acceso y disponibilidad a instalaciones deportivas, la percepción que tienen los padres acerca del rol de los municipios en la promoción de la actividad física, la existencia de rutas seguras para desplazamientos activos, etc.

El 23% de la población ecuatoriana adulta calificó a su barrio como muy seguro. No se identificaron mas datos sobre el estado actual de la comunidad y el medio ambiente.



Existió evidencia de un compromiso político para promover la actividad física incluido en la Constitución Nacional y el Plan Nacional del Buen Vivir. Además, para garantizar la implementación de este plan, se creó el Ministerio de Deportes, que existió hasta el año 2018, con fondos asignados para promover los deportes y disminuir los comportamientos sedentarios de la población.

Sin embargo, no hay evidencia sobre la evaluación del impacto de estas políticas. Además la mayoría de las estrategias se centraron en los deportes (deporte formativo, deporte de alta competencia y apoyo a organizaciones deportivas).

Evalúa el progreso de las políticas públicas: agenda política, formulación, implementación y evaluación de políticas, decisiones sobre el futuro. También, se evalúa la evidencia de liderazgo y compromiso en proporcionar oportunidades para que los niños y adolescentes realicen actividad física, así como la asignación de fondos y recursos para la implementación de estrategias e iniciativas de promoción de la actividad física para todos los niños y adolescentes.

Resumen de los indicadores del Ecuador

Basados en la literatura disponible, los niños y adolescentes ecuatorianos presentan las siguientes calificaciones por indicador:

 4/10 Actividad Física General	 INC Deporte organizado	 INC Juego Activo	 5/10 Transporte Activo
 5/10 Sedentarismo	 INC Aptitud física	 2/10 Familia y compañeros	 INC Escuela y Colegio
	 3/10 Comunidad y Medio Ambiente	 INC Gobierno	

INC: incompleto, un indicador se califica como incompleto cuando no existen datos para calcularlo, o cuando no existen datos a nivel nacional.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Integrantes

Equipo de investigación:

PhD. Susana Andrade
PhD. Angélica Ochoa Avilés
Mgt. Silvana Donoso
Sr. José Luis Pillco
Srta. Jessica Sacta
Mgt. Diana Andrade
Mgt. Patricia Ramírez

Panel de expertos:

PhD. Wilma Freire
PhD. Daniel Orellana
PhD. Natalia Romero-Sandoval
Mgt. Teodoro Contreras
PhD. Miguel Martín

Agradecimientos

Dra. Andrea Neira PhDs
Ing. Alicia Torres
PhD. Santiago Calero
Dis. Luis García

Más información:

Departamento de Biociencias – Grupo Alimentación, Nutrición y Salud

Teléfono: 593 74051000 Ext 3152

Universidad de Cuenca

Contacto: susana.andrade@ucuenca.edu.ec

Cuenca - Ecuador

Referencias

- Correa, R. (2017). Informe a la Nación 2007-2017. Obtenido de <http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/04/Informe-a-la-Nacion.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) (2018). Censo de Información Ambiental Económica en GAD Provinciales 2016 [Internet]. 2016 [citado el 12 de noviembre de 2018]. Disponible en: http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Encuestas_Ambientales/Consejos_Provinciales_2016/Metodologia%20GAD%20Provinciales%202016%20VF.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) (2012). Censo de Información Ambiental Económica en Gobiernos Autónomos Descentralizados Municipales.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (INEC) (2012). Encuesta del Uso del Tiempo. Obtenido de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/uso-del-tiempo-2/>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (INEC) (2017). Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo. Obtenido de http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/EMPLEO/2017/Marzo/032017_Presentacion_M.Laboral.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (INEC) (2016). Encuesta de percepción de la calidad de vida en Cuenca.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (INEC) (2012). Índice Verde Urbano. Obtenido de http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Encuestas_Ambientales/Verde_Urbano/Presen-tacion_Indice%20Verde%20Urbano%20-%202012.pdf
- Freire W. B., Ramírez-Luzuriaga MJ., Belmont P., Mendieta MJ., Silva-Jaramillo MK., Romero N., Sáenz K., Piñeiros P., Gómez LF., Monge R. (2014). Tomo I: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. ENSANUT-ECU 2012. Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Quito-Ecuador. Obtenido de http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf

- Ministerio del Deporte. (2015). Rendición de cuentas. Obtenido de <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/02/Rendici%C3%B3n-de-cuentas-2015-23-02-2016.pdf>
- Municipio de Cuenca & LlactaLAB. (2015). Encuesta de percepciones de movilidad. Cuenca.
- 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.
- Tremblay MS, Gonzalez SA, Katzmarzyk PT, Onywera VO, Reilly JJ, Tomkinson G, et al. Physical activity report cards: Active Healthy Kids Global Alliance and The Lancet Physical Activity Observatory. J Phys Act Health. marzo de 2015;12(3):297–8.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

